

مدل‌یابی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی، کاهش حضور عاطفی و رضایت زناشویی با نقش میانجی تنهایی در رابطه

مشخصات نویسندگان:

۱. علی مرادی*: گروه روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه رازی، کرمانشاه، ایران

*پست الکترونیکی نویسنده مسئول:
ali.moradi.edu@gmail.com

شیوه استناددهی: مرادی، علی. (۱۴۰۴). مدل‌یابی رابطه بین اعتیاد به فضای مجازی، کاهش حضور عاطفی و رضایت زناشویی با نقش میانجی تنهایی در رابطه. *پژوهش‌های خانواده و زوج‌درمانی*، ۱(۶)، ۷۶-۶۴.



تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است.
انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی **CC BY-NC 4.0** صورت گرفته است.

چکیده

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین کیفی سازوکارهای ارتباطی و هیجانی اثر اعتیاد به فضای مجازی بر کاهش حضور عاطفی و رضایت زناشویی با تأکید بر نقش میانجی تنهایی در رابطه بود.

مواد و روش‌ها: این پژوهش با رویکرد کیفی و بر مبنای طرح داده‌بنیاد انجام شد. جامعه پژوهش شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بود که تجربه معنادار از تعارضات مرتبط با استفاده افراطی از فضای مجازی در زندگی زناشویی داشتند. نمونه‌گیری به صورت هدفمند و نظری انجام شد و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. در مجموع، ۲۲ مشارکت‌کننده شامل ۱۱ زن و ۱۱ مرد در پژوهش شرکت کردند. داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از کدگذاری باز، محوری و انتخابی و با کمک نرم‌افزار NVivo انجام گرفت. برای افزایش اعتبار داده‌ها از بازبینی مشارکت‌کنندگان، مرور همتایان، ثبت مسیر تحلیل و مقایسه مداوم داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: تحلیل مصاحبه‌ها به استخراج پنج مقوله اصلی منجر شد: وابستگی رفتاری و شناختی به فضای مجازی، فرسایش حضور عاطفی در رابطه، تجربه تنهایی در رابطه، کاهش رضایت زناشویی و راهبردهای ناکارآمد یا ترمیمی زوجین. یافته‌ها نشان دادند که اعتیاد به فضای مجازی از طریق اشغال توجه، کاهش پاسخ‌دهی هیجانی، ایجاد فاصله ارتباطی و تشدید احساس طردشدگی، زمینه‌ساز تجربه تنهایی در رابطه می‌شود. این تنهایی به تدریج به کاهش صمیمیت، افزایش تعارض، کاهش رضایت جنسی و هیجانی و تضعیف ادراک از کیفیت زندگی مشترک منجر می‌شود.

نتیجه‌گیری: نتایج نشان می‌دهد که تنهایی در رابطه، حلقه واسطه مهمی میان اعتیاد به فضای مجازی و کاهش رضایت زناشویی است. بنابراین، مداخلات زوج‌درمانی باید علاوه بر مدیریت مصرف دیجیتال، بر بازسازی حضور عاطفی، پاسخ‌دهی هیجانی و ایجاد مرزهای مشترک برای استفاده از فناوری تمرکز کنند.

واژگان کلیدی: اعتیاد به فضای مجازی؛ حضور عاطفی؛ رضایت زناشویی؛ تنهایی در رابطه؛ زوجین؛ پژوهش کیفی؛ داده‌بنیاد.

Modeling the Relationship Between Virtual Space Addiction, Reduced Emotional Presence, and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Loneliness in the Relationship

Authors' Information: 1. Ali Moradi*: Department of Educational Psychology, Razi University, Kermanshah, Iran Corresponding author's email: ali.moradi.edu@gmail.com How to cite: Moradi, A. (2025). Modeling the Relationship Between Virtual Space Addiction, Reduced Emotional Presence, and Marital Satisfaction: The Mediating Role of Loneliness in the Relationship. <i>Family Research and Couple Therapy</i>, 1(6), 64-76.   © 2025 the authors. This is an open access article under the terms of the CC BY-NC 4.0 License.	Abstract Objective: This study aimed to qualitatively explain the relational and emotional mechanisms through which virtual space addiction contributes to reduced emotional presence and marital satisfaction, with emphasis on the mediating role of loneliness in the relationship. Methods and Materials: This qualitative study was conducted using a grounded theory design. The research population consisted of married women and men living in Tehran who had experienced meaningful marital difficulties related to excessive use of virtual space. Participants were selected through purposive and theoretical sampling, and recruitment continued until theoretical saturation was achieved. A total of 22 participants, including 11 women and 11 men, took part in the study. Data were collected exclusively through in-depth semi-structured interviews. Interviews lasted between 45 and 80 minutes. Data were analyzed through open, axial, and selective coding using NVivo software. To enhance trustworthiness, member checking, peer debriefing, audit trail, constant comparison, and maximum variation sampling were used. Findings: Data analysis resulted in five main categories: behavioral and cognitive dependence on virtual space, erosion of emotional presence in the marital relationship, loneliness within the relationship, decline in marital satisfaction, and maladaptive or restorative coping strategies. The findings indicated that virtual space addiction occupies partners' attention, reduces emotional responsiveness, disrupts shared time, and intensifies perceived rejection. These processes create relational loneliness, which gradually leads to reduced intimacy, increased conflict, diminished sexual and emotional satisfaction, and a weaker perception of marital quality. Conclusion: The results suggest that loneliness in the relationship acts as a key mediating mechanism between virtual space addiction and reduced marital satisfaction. Therefore, couple-based interventions should not be limited to digital use management; rather, they should focus on restoring emotional presence, enhancing partner responsiveness, rebuilding intimacy, and establishing mutually agreed digital boundaries within marital life. Keywords: <i>Virtual space addiction; emotional presence; marital satisfaction; relational loneliness; couples; qualitative research; grounded theory.</i>
---	--

مقدمه

گسترش فناوری‌های ارتباطی و نفوذ روزافزون شبکه‌های اجتماعی، پیام‌رسان‌ها، بازی‌های آنلاین، پلتفرم‌های ویدئویی و فضای مجازی در زندگی روزمره، الگوی تعاملات انسانی را به‌طور بنیادین دگرگون کرده است. در زندگی زناشویی، فناوری می‌تواند کارکردی دوگانه داشته باشد؛ از یک سو، امکان ارتباط سریع، هماهنگی امور خانوادگی، حفظ پیوند در فاصله فیزیکی و دسترسی به منابع حمایتی را فراهم می‌کند؛ از سوی دیگر، زمانی که استفاده از فضای مجازی از سطح کارکردی و هدفمند فراتر رود و به اشتغال ذهنی، اجبار رفتاری، ناتوانی در کنترل، غفلت از روابط حضوری و تداوم استفاده علی‌رغم پیامدهای منفی تبدیل شود، می‌تواند به منبعی جدی برای آشفتگی زناشویی بدل گردد. ادبیات کلاسیک اعتیاد به اینترنت، از همان آغاز، بر این نکته تأکید کرده است که استفاده اعتیادگونه از اینترنت می‌تواند با آسیب در عملکرد اجتماعی، شغلی و ارتباطی همراه باشد (Young, 1998) در مدل شناختی - رفتاری استفاده آسیب‌زا از اینترنت نیز تأکید می‌شود که مشکل اصلی صرفاً «زمان مصرف» نیست، بلکه مجموعه‌ای از شناخت‌های ناکارآمد، ترجیح ارتباط آنلاین، اجتناب از تعاملات چهره‌به‌چهره و تنظیم هیجان از طریق فضای مجازی است که فرد را در چرخه استفاده مسئله‌مند نگه می‌دارد (Davis, 2001; Caplan, 2003). منابع اصلی این حوزه نشان می‌دهند که مفهوم استفاده مسئله‌مند از اینترنت به‌طور خاص با پیامدهای روانی - اجتماعی، تنهایی و کاهش کیفیت روابط پیوند دارد. در روابط زناشویی، مسئله زمانی پیچیده‌تر می‌شود که فضای مجازی به رقیبی نامرئی برای توجه، گفت‌وگو، صمیمیت و حضور عاطفی تبدیل می‌گردد. حضور عاطفی در رابطه، صرفاً به معنای حضور فیزیکی همسر در خانه نیست؛ بلکه به کیفیت توجه، پاسخ‌دهی، در دسترس بودن هیجانی، همدلی، گوش دادن فعال، توجه به نشانه‌های عاطفی و مشارکت ذهنی در زندگی مشترک اشاره دارد. ممکن است همسر از نظر فیزیکی در کنار شریک زندگی خود باشد، اما بخش عمده توجه او درگیر پیام‌ها، اعلان‌ها، صفحات اجتماعی یا محتوای آنلاین باشد. چنین وضعیتی در ادبیات نوین روابط زوجی با مفاهیمی مانند «تکنوفرنس» و «فابینگ شریک» توضیح داده شده است. تکنوفرنس به مداخله فناوری در تعاملات روزمره زوجین اشاره دارد و فابینگ شریک به حالتی گفته می‌شود که فرد، هنگام حضور در کنار همسر، توجه خود را به تلفن همراه یا فضای مجازی معطوف می‌کند و همسر را نادیده می‌گیرد. پژوهش‌های مک‌دانیل و کوین نشان داده‌اند که مداخله فناوری در روابط زوجی با تعارض بیشتر بر سر استفاده از فناوری، کاهش رضایت رابطه‌ای و افت بهزیستی روانی همراه است (McDaniel & Coyne, 2016). همچنین رابرتز و دیوید نشان دادند که فابینگ شریک از طریق افزایش تعارض درباره تلفن همراه، رضایت رابطه‌ای را کاهش می‌دهد (Roberts & David, 2016).

از منظر نظریه‌های رابطه‌ای، رضایت زناشویی حاصل ارزیابی کلی زوجین از کیفیت رابطه، میزان برآورده شدن نیازهای هیجانی، جنسی، ارتباطی و حمایتی، احساس عدالت، امنیت، صمیمیت و تعهد در زندگی مشترک است. رضایت زناشویی پدیده‌ای ایستا نیست، بلکه در بستر تعاملات روزمره و تجربه‌های مکرر زوجین شکل می‌گیرد. هر بار که یکی از زوجین در موقعیت نیاز هیجانی، گفت‌وگو یا درخواست توجه با بی‌تفاوتی، حواس‌پرتی یا پاسخ‌دهی ناقص همسر مواجه می‌شود، کیفیت رابطه در سطح خرد آسیب می‌بیند. اگر این تجربه‌ها تکرار شوند، به تدریج به الگوی پایدار ادراک‌شده از رابطه تبدیل می‌شوند؛ الگویی که در آن فرد احساس می‌کند دیده نمی‌شود، شنیده نمی‌شود و برای شریک زندگی

خود اولویت ندارد. در چنین شرایطی، فضای مجازی نه تنها یک رفتار فردی، بلکه یک عامل رابطه‌ای محسوب می‌شود؛ زیرا مصرف آن پیام‌های نمادین متعددی به همسر منتقل می‌کند: «تو کمتر از گوشی مهم هستی»، «گفت‌وگوی ما ارزش توقف آنلاین بودن را ندارد» یا «من از رابطه به فضای دیگری پناه می‌برم».

یکی از مفاهیم مهم برای فهم این فرایند، تنهایی در رابطه است. تنهایی در رابطه با تنهایی عینی یا فقدان افراد پیرامون فرد متفاوت است. ممکن است فرد متأهل باشد، در کنار همسر زندگی کند و حتی از نظر ظاهری در خانواده‌ای فعال حضور داشته باشد، اما در سطح هیجانی احساس کند که تنهاست. تنهایی در رابطه هنگامی پدید می‌آید که نیاز فرد به نزدیکی، فهمیده شدن، حمایت عاطفی و پاسخ‌دهی صمیمانه در رابطه زناشویی برآورده نمی‌شود. مقیاس‌های کلاسیک تنهایی نیز بر جنبه ذهنی و ادراکی تنهایی تأکید دارند، یعنی شکاف میان روابط مطلوب و روابط تجربه شده (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980) شواهد جدیدتر نیز نشان داده‌اند که استفاده مسئله‌مند از اینترنت و رسانه‌های دیجیتال با تنهایی رابطه مثبت دارد و این رابطه می‌تواند دوطرفه باشد؛ افراد تنها ممکن است بیشتر به فضای مجازی پناه ببرند و استفاده افراطی از فضای مجازی نیز می‌تواند تنهایی آنان را تشدید کند (Saadati et al., 2021).

نقش میانجی تنهایی در رابطه از این جهت اهمیت دارد که توضیح می‌دهد چرا و چگونه اعتیاد به فضای مجازی به کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. به بیان دیگر، استفاده افراطی از فضای مجازی به‌طور مستقیم و مکانیکی رضایت زناشویی را کاهش نمی‌دهد؛ بلکه ابتدا به کاهش حضور عاطفی، کاهش گفت‌وگو، اختلال در زمان مشترک، کاهش توجه به نیازهای هیجانی همسر و افزایش احساس طردشدگی منجر می‌شود. این فرایندها تجربه تنهایی در دل رابطه را شکل می‌دهند. سپس تنهایی در رابطه، فرد را نسبت به کیفیت زندگی مشترک بدبین‌تر می‌کند، حساسیت او را نسبت به بی‌توجهی همسر افزایش می‌دهد، تفسیرهای منفی از رفتار همسر را تقویت می‌کند و زمینه‌ساز فاصله‌گیری، تعارض، سردی عاطفی و کاهش رضایت می‌شود. بنابراین، تنهایی را می‌توان حلقه واسط میان رفتار دیجیتال مسئله‌مند و پیامدهای زناشویی دانست.

در جامعه شهری امروز، به‌ویژه در کلان‌شهرهایی مانند تهران، زمینه‌های فرهنگی و ساختاری متعددی می‌توانند این پدیده را تشدید کنند. فشارهای اقتصادی، ساعات طولانی کار، ترافیک، کاهش زمان فراغت مشترک، آپارتمان‌نشینی، خستگی روانی و دسترسی آسان و دائمی به تلفن هوشمند باعث می‌شود زوجین برای استراحت، فرار روانی یا سرگرمی به فضای مجازی پناه ببرند. در ابتدا این استفاده ممکن است بی‌خطر یا حتی تنظیم‌کننده هیجان به نظر برسد؛ اما در صورت تداوم، به الگویی جایگزین برای گفت‌وگوی زوجی تبدیل می‌شود. از سوی دیگر، شبکه‌های اجتماعی با فراهم کردن امکان مقایسه مداوم زندگی زناشویی با تصاویر گزینشی و ایدئال‌شده دیگران، می‌توانند نارضایتی، حس ناکافی بودن، سوءظن، حسادت و بی‌اعتمادی را تشدید کنند. بنابراین، مسئله اعتیاد به فضای مجازی در روابط زناشویی صرفاً یک مسئله فردی یا فناورانه نیست، بلکه در تقاطع روان‌شناسی اعتیاد رفتاری، ارتباطات زوجی، تنظیم هیجان، فرهنگ شهری و الگوهای نوین صمیمیت قرار دارد.

با وجود افزایش پژوهش‌های کمی درباره استفاده مسئله‌مند از اینترنت، فابینگ، تنهایی و رضایت زناشویی، همچنان نیاز جدی به مطالعات کیفی وجود دارد؛ زیرا مدل‌های آماری قادر نیستند به تنهایی پیچیدگی تجربه زیسته زوجین را توضیح دهند. پژوهش کیفی می‌تواند نشان دهد که زوجین چگونه اعتیاد به فضای مجازی را در زندگی روزمره معنا می‌کنند، چه موقعیت‌هایی را به عنوان کاهش حضور عاطفی تجربه می‌کنند، تنهایی در رابطه برای آنان چه جلوه‌هایی دارد و چگونه این تنهایی به کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. به‌ویژه در بافت فرهنگی ایران، مفاهیمی مانند تعهد زناشویی، نقش‌های جنسیتی، حریم خصوصی، انتظارات خانواده، شرم از بیان مشکلات زناشویی و حساسیت نسبت به روابط آنلاین می‌توانند تجربه زوجین را از این پدیده متفاوت سازند. بنابراین، پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته در پی آن است که مدلی مفهومی از رابطه میان اعتیاد به فضای مجازی، کاهش حضور عاطفی، تنهایی در رابطه و رضایت زناشویی در میان زوجین ساکن تهران ارائه دهد.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و بر اساس روش داده‌بنیاد انجام شد. انتخاب روش کیفی به این دلیل بود که هدف مطالعه، سنجش کمی شدت متغیرها نبود، بلکه تبیین تجربه زیسته زوجین و کشف سازوکارهای معنایی، هیجانی و ارتباطی میان اعتیاد به فضای مجازی، کاهش حضور عاطفی، تنهایی در رابطه و رضایت زناشویی بود. روش داده‌بنیاد امکان می‌دهد که به‌جای تحمیل یک مدل از پیش تعیین‌شده، مقوله‌ها و روابط میان آن‌ها از دل داده‌های مصاحبه استخراج شوند. (Charmaz, 2014; Corbin & Strauss, 2015)

جامعه پژوهش شامل زنان و مردان متأهل ساکن شهر تهران بود که دست‌کم دو سال از زندگی مشترک آنان گذشته بود و تجربه تعارض، فاصله عاطفی یا ناراضیاتی زناشویی مرتبط با استفاده افراطی خود یا همسر از فضای مجازی را گزارش می‌کردند. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند آغاز شد و سپس بر اساس نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. معیارهای ورود شامل متأهل بودن، سکونت در تهران، گذشت حداقل دو سال از ازدواج، تمایل به مشارکت آگاهانه، توانایی بیان تجربه‌های شخصی و داشتن تجربه مستقیم از مسئله مورد مطالعه بود. معیارهای خروج شامل وجود بحران حاد روان‌پزشکی گزارش‌شده، درگیری حقوقی فعال طلاق در زمان مصاحبه و ناتوانی در ادامه مصاحبه بود.

در مجموع، ۲۲ نفر شامل ۱۱ زن و ۱۱ مرد در مطالعه شرکت کردند. دامنه سنی مشارکت‌کنندگان بین ۲۷ تا ۵۲ سال بود. مدت ازدواج آنان از ۳ تا ۲۴ سال متغیر بود. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دارای دیپلم، ۱۰ نفر کارشناسی، ۶ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری بودند. از نظر وضعیت فرزند، ۱۵ نفر دارای فرزند و ۷ نفر بدون فرزند بودند. اشیاع نظری در مصاحبه نوزدهم حاصل شد و سه مصاحبه دیگر برای اطمینان از کفایت مقوله‌ها و تثبیت مدل انجام گرفت. استفاده از اشیاع نظری به‌عنوان معیار کفایت نمونه در پژوهش‌های کیفی با ادبیات روش‌شناختی مصاحبه‌های کیفی سازگار است. (Guest, Bunce, & Johnson, 2006)

داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته عمیق گردآوری شد. مصاحبه‌ها به‌صورت حضوری یا در موارد محدود به‌صورت تماس تصویری امن انجام گرفت. پیش از شروع مصاحبه، هدف پژوهش، محرمانگی اطلاعات، اختیار مشارکت‌کننده برای توقف مصاحبه و نحوه استفاده پژوهشی از داده‌ها توضیح داده شد. سپس رضایت آگاهانه شفاهی و کتبی دریافت شد. راهنمای مصاحبه شامل پرسش‌هایی درباره تجربه

استفاده از فضای مجازی در زندگی مشترک، احساس فرد نسبت به حضور یا غیاب عاطفی همسر، تجربه تنهایی در رابطه، تأثیر استفاده دیجیتال بر گفت‌وگو، صمیمیت، تعارض و رضایت زناشویی بود. نمونه پرسش‌ها عبارت بودند از: «وقتی همسرتان در کنار شما از فضای مجازی استفاده می‌کند چه احساسی دارید؟»، «آیا تا به حال احساس کرده‌اید با وجود حضور فیزیکی همسر، از نظر عاطفی تنها هستید؟»، «استفاده از تلفن همراه یا شبکه‌های اجتماعی چگونه بر گفت‌وگوها و صمیمیت شما اثر گذاشته است؟» و «چه راه‌هایی برای کنترل یا حل این مسئله امتحان کرده‌اید؟»

مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۸۰ دقیقه بود. همه مصاحبه‌ها با اجازه مشارکت‌کنندگان ضبط و سپس کلمه‌به‌کلمه پیاده‌سازی شد. برای حفظ محرمانگی، نام مشارکت‌کنندگان حذف و به هر مصاحبه کد اختصاص داده شد.

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با گردآوری داده‌ها انجام شد. ابتدا متن مصاحبه‌ها چندین بار خوانده شد تا پژوهشگر با کلیت داده‌ها آشنا شود. سپس کدگذاری باز انجام گرفت و واحدهای معنایی مرتبط با استفاده افراطی از فضای مجازی، حضور عاطفی، تنهایی و رضایت زناشویی استخراج شد. در مرحله کدگذاری محوری، کدهای مشابه در قالب زیرمقوله‌ها و مقوله‌های اصلی سازمان‌دهی شدند. در مرحله کدگذاری انتخابی، رابطه میان مقوله‌ها تحلیل شد و مقوله مرکزی پژوهش با عنوان «تنهایی در رابطه به‌مثابه پیامد کاهش حضور عاطفی و میانجی افت رضایت زناشویی» شکل گرفت. برای مدیریت داده‌ها، ذخیره کدها، مقایسه موارد، یادداشت‌گذاری تحلیلی و ترسیم شبکه مفهومی از نرم‌افزار NVivo استفاده شد.

برای افزایش اعتبار پژوهش از معیارهای اعتمادپذیری، انتقال‌پذیری، تأییدپذیری و اتکاپذیری استفاده شد. (Lincoln & Guba, 1985) بازبینی مشارکت‌کنندگان از طریق ارائه خلاصه برداشت‌های پژوهشگر به ۶ نفر از مشارکت‌کنندگان انجام شد. مرور همتایان با مشارکت دو پژوهشگر آشنا با روش کیفی صورت گرفت. همچنین مسیر تحلیل، تصمیم‌های کدگذاری و یادداشت‌های نظری به‌صورت منظم ثبت شد.

یافته‌ها

در این پژوهش ۲۲ مشارکت‌کننده متأهل ساکن تهران حضور داشتند که شامل ۱۱ زن و ۱۱ مرد بودند. از نظر سنی، ۵ نفر در گروه ۲۷ تا ۳۴ سال، ۹ نفر در گروه ۳۵ تا ۴۲ سال، ۶ نفر در گروه ۴۳ تا ۵۰ سال و ۲ نفر بالاتر از ۵۰ سال قرار داشتند. از نظر مدت ازدواج، ۵ نفر سابقه ازدواج ۳ تا ۵ سال، ۸ نفر ۶ تا ۱۰ سال، ۶ نفر ۱۱ تا ۱۵ سال و ۳ نفر بیش از ۱۵ سال داشتند. از نظر تحصیلات، ۴ نفر دیپلم، ۱۰ نفر کارشناسی، ۶ نفر کارشناسی ارشد و ۲ نفر دکتری داشتند. همچنین ۱۵ نفر دارای فرزند و ۷ نفر بدون فرزند بودند. از نظر وضعیت شغلی، ۱۴ نفر شاغل تمام‌وقت، ۴ نفر شاغل پاره‌وقت و ۴ نفر خانه‌دار بودند.

نخستین مقوله اصلی، وابستگی رفتاری و شناختی به فضای مجازی بود. مشارکت‌کنندگان استفاده افراطی از فضای مجازی را نه صرفاً به‌عنوان یک عادت، بلکه به‌عنوان نوعی کشش مداوم، اشتغال ذهنی و ناتوانی در قطع ارتباط با گوشی توصیف کردند. این وابستگی در قالب چک کردن مکرر پیام‌ها، حضور طولانی در شبکه‌های اجتماعی، دنبال کردن بی‌هدف محتوا، خوابیدن با گوشی، استفاده پنهانی از فضای مجازی و کاهش کنترل بر زمان مصرف ظاهر می‌شد. یکی از زنان ۳۶ ساله بیان کرد: «همسر من می‌گوید فقط پنج دقیقه اینستاگرام را نگاه می‌کنم، ولی همان

پنج دقیقه تبدیل می‌شود به یک ساعت. من کنار او نشسته‌ام، اما انگار اصلاً من را نمی‌بیند.» مردی ۴۱ ساله نیز گفت: «گاهی خودم می‌فهمم دارم بی‌دلیل گوشی را باز می‌کنم. حتی وقتی حرفی برای گفتن با کسی ندارم، باز هم می‌روم داخل شبکه‌ها. انگار اگر آنلاین نباشم چیزی را از دست می‌دهم.» این مقوله نشان داد که فضای مجازی برای برخی زوجین نقش تنظیم‌کننده هیجان، فرار از فشارهای روزمره و جایگزین گفت‌وگوی دشوار زناشویی را پیدا کرده بود.

دومین مقوله، فرسایش حضور عاطفی بود. مشارکت‌کنندگان بارها تأکید کردند که مشکل اصلی آنان حضور فیزیکی همسر نیست، بلکه نبود توجه، گوش‌دادن و پاسخ‌دهی هیجانی است. آنان تجربه می‌کردند که همسرشان در خانه حضور دارد، اما ذهن و احساس او در فضای دیگری درگیر است. این وضعیت به‌ویژه هنگام صرف غذا، پیش از خواب، زمان گفت‌وگو درباره مسائل خانوادگی و لحظات نیاز به حمایت عاطفی برجسته بود. زن ۳۹ ساله‌ای گفت: «من برایش از ناراحتی‌ام حرف می‌زنم، ولی وسط حرفم گوشی را نگاه می‌کند. آن لحظه دیگر ادامه حرف برایم بی‌معنی می‌شود.» مردی ۳۴ ساله نیز بیان کرد: «وقتی همسرم در گوشی است، حس می‌کنم باید برای گرفتن توجهش رقابت کنم. انگار من هم یکی از اعلان‌های گوشی هستم، نه شوهرش.» در این مقوله، کاهش حضور عاطفی با مفاهیمی مانند شنیده‌نشدن، پاسخ‌های کوتاه و مکانیکی، تماس چشمی کم، بی‌حوصلگی در گفت‌وگو و کاهش زمان مشترک همراه بود.

سومین و محوری‌ترین مقوله، تنهایی در رابطه بود. داده‌ها نشان دادند که کاهش حضور عاطفی به تدریج در ذهن مشارکت‌کنندگان به احساس تنهایی، طردشدگی و بی‌اهمیت‌بودن تبدیل می‌شود. این تنهایی با تنها بودن فیزیکی متفاوت بود؛ مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که دردناک‌ترین بخش تجربه آنان، احساس تنهایی در کنار همسر است. زن ۴۵ ساله‌ای گفت: «گاهی هر دو روی یک مبل نشسته‌ایم، ولی من احساس می‌کنم کیلومترها از هم دوریم. او در گوشی خودش است و من در فکرهای خودم.» مشارکت‌کننده مرد ۳۸ ساله‌ای نیز بیان کرد: «قبلاً وقتی ناراحت بودم با همسرم حرف می‌زدم. الان می‌دانم یا گوش نمی‌دهد یا وسطش می‌رود سراغ گوشی. برای همین حرف‌هایم را برای خودم نگه می‌دارم.» این مقوله نشان داد که تنهایی در رابطه هم پیامد کاهش حضور عاطفی و هم عامل تشدیدکننده فاصله زناشویی است. افراد تنها به تدریج از بیان نیازهای خود منصرف می‌شدند و این سکوت، فاصله رابطه را بیشتر می‌کرد.

چهارمین مقوله، کاهش رضایت زناشویی بود. مشارکت‌کنندگان کاهش رضایت را در چند سطح تجربه می‌کردند: کاهش گفت‌وگوی معنادار، کاهش صمیمیت هیجانی، افت رابطه جنسی، افزایش تعارض، کاهش اعتماد و افزایش مقایسه رابطه با دیگران. برخی مشارکت‌کنندگان اشاره کردند که فضای مجازی با ایجاد امکان مقایسه زندگی خود با تصاویر ایدئال شده دیگران، احساس نارضایتی را تشدید کرده است. زن ۳۲ ساله‌ای گفت: «وقتی می‌بینم بقیه زوجها چقدر با هم خوشحال‌اند، بعد همسرم را می‌بینم که فقط سرش در گوشی است، بیشتر احساس شکست می‌کنم.» مرد ۴۶ ساله‌ای نیز گفت: «ما دعوای بزرگ نداریم، ولی رضایت هم نداریم. انگار رابطه‌مان خاموش شده است.» کاهش رضایت زناشویی در این پژوهش بیشتر به صورت فرسایش تدریجی و خاموش تجربه می‌شد، نه لزوماً بحران ناگهانی. زوجین به تدریج احساس می‌کردند رابطه‌شان کارکرد حمایتی، هیجانی و صمیمانه خود را از دست داده است.

پنجمین مقوله به راهبردهایی مربوط بود که زوجین برای مواجهه با مسئله به کار می‌گرفتند. راهبردهای ناکارآمد شامل سرزنش، کنترل‌گری، چک کردن گوشی همسر، قهر، تهدید، مقایسه، تلافی از طریق استفاده بیشتر از فضای مجازی و کناره‌گیری عاطفی بود. این راهبردها معمولاً مشکل را تشدید می‌کردند؛ زیرا مسئله اصلی یعنی کاهش حضور عاطفی و تنهایی رابطهای را حل نمی‌کردند. در مقابل، برخی مشارکت‌کنندگان تجربه‌های ترمیمی محدودی را گزارش کردند؛ مانند تعیین زمان بدون گوشی، کنار گذاشتن تلفن همراه هنگام غذا، گفت‌وگوی مستقیم درباره احساس تنهایی، توافق بر محدودیت استفاده شبانه و جایگزین کردن فعالیت مشترک. مردی ۳۵ ساله گفت: «وقتی تصمیم گرفتم شب‌ها یک ساعت گوشی را کنار بگذاریم، اول سخت بود، ولی کم‌کم دوباره حرف‌زدن برگشت.» زن ۴۰ ساله‌ای نیز بیان کرد: «وقتی به جای دعا گفتم من کنار تو احساس تنهایی می‌کنم، همسرم بهتر فهمید مشکل فقط گوشی نیست، مشکل این است که من تو را ندارم.» این مقوله نشان داد که ترمیم رابطه زمانی ممکن‌تر است که زوجین مسئله را نه به‌عنوان «گناه فردی»، بلکه به‌عنوان «اختلال در پیوند عاطفی» بازتعریف کنند.

بحث

هدف پژوهش حاضر، مدل‌یابی کیفی رابطه میان اعتیاد به فضای مجازی، کاهش حضور عاطفی و رضایت زناشویی با تأکید بر نقش میانجی تنهایی در رابطه بود. یافته‌ها نشان دادند که استفاده اعتیادگونه از فضای مجازی از طریق اشغال توجه، کاهش کنترل رفتاری، اشتغال ذهنی، جایگزینی ارتباط آنلاین با گفت‌وگوی حضوری و فرار از فشارهای عاطفی، زمینه‌ساز کاهش حضور عاطفی در رابطه زناشویی می‌شود. این یافته با مدل شناختی - رفتاری استفاده آسیب‌زا از اینترنت همسو است؛ زیرا در این مدل، استفاده مسئله‌مند از اینترنت پیامد صرف دسترسی به فناوری نیست، بلکه حاصل تعامل میان شناخت‌های ناکارآمد، تنظیم هیجان نامؤثر و ترجیح تعامل آنلاین بر ارتباط حضوری است (Davis, 2001; Caplan, 2003). همچنین با مدل مؤلفه‌های اعتیاد رفتاری گریفیتس همخوانی دارد که در آن برجستگی، تغییر خلق، تحمل، ترک، تعارض و عود به‌عنوان مؤلفه‌های مرکزی رفتار اعتیادگونه معرفی می‌شوند (Griffiths, 2005). در پژوهش حاضر نیز مشارکت‌کنندگان به اشتغال ذهنی با گوشی، ناتوانی در توقف، استفاده برای فرار از تنش و تعارض با همسر اشاره کردند. این نتایج نشان می‌دهد که اعتیاد به فضای مجازی در زندگی زناشویی فقط مسئله‌ای فردی نیست، بلکه به دلیل اثر مستقیم بر زمان، توجه و پاسخ‌دهی، ماهیتی رابطهای پیدا می‌کند. مقوله دوم نشان داد که یکی از مهم‌ترین پیامدهای اعتیاد به فضای مجازی، فرسایش حضور عاطفی است. حضور عاطفی به معنای در دسترس بودن ذهنی و هیجانی برای همسر است؛ یعنی فرد نه تنها در خانه حضور دارد، بلکه به نشانه‌های هیجانی شریک زندگی خود پاسخ می‌دهد، گفت‌وگو را جدی می‌گیرد و در لحظات نیاز، قابل اتکا و توجه‌مند است. یافته‌های این پژوهش با مطالعات مربوط به تکنوفرنس همسو است. مک‌دانیل و کوین نشان دادند که مداخله فناوری در تعاملات زوجی با افزایش تعارض بر سر فناوری، کاهش رضایت رابطهای و پیامدهای منفی روان‌شناختی همراه است (McDaniel & Coyne, 2016). رابرتز و دیوید نیز نشان دادند که فابینگ شریک با کاهش رضایت رابطهای مرتبط است و این ارتباط از طریق تعارض درباره تلفن همراه میانجی‌گری می‌شود (Roberts & David, 2016). پژوهش‌های جدیدتر درباره فابینگ شریک نیز نشان داده‌اند که استفاده از گوشی هنگام تعامل با شریک عاطفی می‌تواند احساس طردشدگی، کاهش پاسخ‌دهی ادراک‌شده، کاهش

صمیمیت و حسادت را افزایش دهد. (Beukeboom & Pollmann, 2021) بر اساس یافته‌های حاضر، مسئله اصلی برای زوجین صرفاً مقدار زمان مصرف دیجیتال نبود، بلکه معنایی بود که این مصرف در رابطه تولید می‌کرد: بی‌اهمیت بودن، نادیده گرفته شدن و اولویت نداشتن. مقوله سوم و مرکزی پژوهش، تنهایی در رابطه بود. یافته‌ها نشان دادند که کاهش حضور عاطفی به تدریج به تجربه تنهایی در کنار همسر تبدیل می‌شود. این یافته از نظر نظری اهمیت زیادی دارد؛ زیرا توضیح می‌دهد که چرا برخی زوجین با وجود هم‌زیستی فیزیکی، تجربه عمیق انزوای عاطفی دارند. تنهایی در رابطه را می‌توان شکاف میان نیاز به پیوند عاطفی و پاسخ عاطفی دریافت‌شده از همسر دانست. این برداشت با تعریف کلاسیک تنهایی به عنوان تجربه ذهنی شکاف میان روابط مطلوب و روابط واقعی هماهنگ است. (Russell et al., 1980) از سوی دیگر، پژوهش‌های مربوط به استفاده مسئله‌مند از اینترنت نشان داده‌اند که تنهایی و استفاده آسیب‌زا از فضای آنلاین رابطه‌ای تقویت‌کننده دارند؛ افراد تنها ممکن است بیشتر به فضای مجازی روی آورند و استفاده افراطی نیز می‌تواند تعاملات حضوری و حمایت واقعی را کاهش دهد. (Saadati et al., 2021; Bonsaksen et al., 2023) در بافت زناشویی، این چرخه می‌تواند پیچیده‌تر باشد؛ زیرا وقتی یکی از زوجین احساس تنهایی می‌کند، ممکن است برای جبران خلأ عاطفی خود به فضای مجازی پناه ببرد و همین رفتار، تنهایی طرف مقابل را تشدید کند. بنابراین، تنهایی نه تنها پیامد کاهش حضور عاطفی است، بلکه می‌تواند تداوم‌بخش چرخه اعتیاد دیجیتال و فاصله زناشویی باشد. مقوله چهارم نشان داد که کاهش رضایت زناشویی پیامد نهایی و تدریجی این فرایند است. مشارکت‌کنندگان کاهش رضایت را در قالب کاهش صمیمیت هیجانی، افت گفت‌وگوی معنادار، کاهش میل به تعامل، تعارض‌های تکراری، سردی رابطه جنسی و ادراک خاموشی رابطه توصیف کردند. این یافته با ادبیات رضایت زناشویی همخوان است که رضایت را متأثر از کیفیت تعاملات روزمره، پاسخ‌دهی هیجانی، صمیمیت، حل تعارض و حمایت متقابل می‌داند. (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000) از منظر نظریه پاسخ‌دهی ادراک‌شده شریک، احساس رضایت در روابط نزدیک زمانی تقویت می‌شود که فرد احساس کند شریک زندگی او نیازها، احساسات و نگرانی‌هایش را درک، تأیید و حمایت می‌کند. (Reis, Clark, & Holmes, 2004) در پژوهش حاضر، فضای مجازی دقیقاً در همین نقطه مداخله می‌کرد؛ یعنی کیفیت درک‌شدن، دیده‌شدن و پاسخ‌گرفتن را کاهش می‌داد. بنابراین، کاهش رضایت زناشویی بیشتر از آنکه ناشی از خود فناوری باشد، ناشی از تخریب تدریجی تجربه پاسخ‌دهی و صمیمیت بود.

مقوله پنجم نشان داد که واکنش زوجین به مسئله می‌تواند یا چرخه آسیب را تشدید کند یا مسیر ترمیم را فعال سازد. راهبردهایی مانند سرزنش، کنترل گوشی، قهر، تلافی و تهدید معمولاً به افزایش مقاومت، پنهان‌کاری و تعارض منجر می‌شدند. در مقابل، راهبردهایی مانند گفت‌وگوی مستقیم درباره احساس تنهایی، تنظیم مرزهای مشترک برای استفاده از گوشی، ایجاد زمان‌های بدون فناوری و بازگرداندن فعالیت‌های مشترک، نقش ترمیمی داشتند. این یافته با رویکردهای زوج‌درمانی هیجان‌مدار و رویکردهای مبتنی بر پاسخ‌دهی عاطفی همخوان است؛ زیرا در این رویکردها مسئله اصلی در تعارض زوجی، محتوای آشکار تعارض نیست، بلکه نیازهای دلبستگی، دسترسی هیجانی و پاسخ‌دهی عاطفی زیرین است. (Johnson, 2004) از این منظر، اعتیاد به فضای مجازی باید نه فقط به عنوان مشکل کنترل رفتار، بلکه به عنوان نشانه و

تقویت‌کننده گسست پیوند عاطفی بررسی شود. وقتی زوجین بتوانند به جای تمرکز صرف بر «گوشی را کنار بگذار»، احساس زیرین را بیان کنند؛ مانند «وقتی با گوشی هستی، کنار تو احساس تنهایی می‌کنم»، احتمال همدلی و بازسازی رابطه افزایش می‌یابد.

بر اساس ترکیب مقوله‌ها، مدل مفهومی پژوهش حاضر چنین قابل تبیین است: اعتیاد به فضای مجازی ابتدا از طریق اشتغال ذهنی، اجبار به حضور آنلاین و کاهش کنترل مصرف، توجه فرد را از رابطه زناشویی منحرف می‌کند. این انحراف توجه به کاهش حضور عاطفی منجر می‌شود؛ یعنی همسر کمتر گوش می‌دهد، کمتر تماس چشمی دارد، کمتر در گفت‌وگوی عمیق مشارکت می‌کند و کمتر به نیازهای هیجانی پاسخ می‌دهد. کاهش حضور عاطفی، در سطح تجربه ذهنی طرف مقابل، به احساس طردشدگی، بی‌اهمیت بودن و تنهایی در رابطه تبدیل می‌شود. این تنهایی سپس رضایت زناشویی را کاهش می‌دهد؛ زیرا صمیمیت، اعتماد، امنیت هیجانی، رضایت جنسی و امید به آینده رابطه تضعیف می‌شود. بنابراین، تنهایی در رابطه نقش میانجی دارد؛ زیرا پیوند میان استفاده اعتیادگونه از فضای مجازی و افت رضایت زناشویی را از سطح رفتار دیجیتال به سطح تجربه هیجانی و رابطه‌ای منتقل می‌کند.

از نظر فرهنگی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که در بافت شهری تهران، فضای مجازی گاهی به پناهگاه روانی در برابر فشارهای اقتصادی، خستگی شغلی، مسئولیت‌های خانوادگی و تعارضات حل‌نشده تبدیل می‌شود. برخی مشارکت‌کنندگان استفاده افراطی از فضای مجازی را راهی برای آرام‌سازی، فراموشی مشکلات یا اجتناب از گفت‌وگوهای دشوار توصیف کردند. این یافته نشان می‌دهد که مداخله مؤثر نباید صرفاً توصیه به کاهش زمان مصرف باشد، بلکه باید کارکرد روانی مصرف را نیز بررسی کند. اگر فضای مجازی برای فرد نقش فرار از اضطراب، ناکامی، خشم یا احساس بی‌کفایتی داشته باشد، حذف یا محدودسازی آن بدون جایگزین‌سازی مهارت‌های تنظیم هیجان و گفت‌وگوی زوجی ممکن است ناپایدار باشد. بنابراین، مداخله باید هم‌زمان سه سطح را هدف قرار دهد: مدیریت رفتار دیجیتال، بازسازی حضور عاطفی و کاهش تنهایی رابطه‌ای.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر به توسعه ادبیات مربوط به اعتیاد دیجیتال و روابط زناشویی کمک می‌کند؛ زیرا نشان می‌دهد که اثر فضای مجازی بر رضایت زناشویی را نمی‌توان فقط با شاخص‌های کمی مانند ساعات مصرف توضیح داد. آنچه در تجربه زوجین اهمیت دارد، معنای رابطه‌ای مصرف است. اگر استفاده از فضای مجازی با توافق، شفافیت، انعطاف و حفظ زمان مشترک همراه باشد، الزاماً آسیب‌زا نیست؛ اما اگر به بی‌توجهی، گریز از رابطه، پنهان‌کاری، مقایسه، کاهش صمیمیت و تنهایی منجر شود، می‌تواند کیفیت زندگی زناشویی را به‌طور جدی تضعیف کند. بنابراین، تنهایی در رابطه باید به‌عنوان شاخص هشداردهنده در ارزیابی بالینی زوجینی که با تعارضات مرتبط با فضای مجازی مراجعه می‌کنند، مورد توجه قرار گیرد.

این پژوهش با وجود ارائه تصویری عمیق از تجربه زوجین، با چند محدودیت همراه بود. نخست، مشارکت‌کنندگان فقط از شهر تهران انتخاب شدند؛ بنابراین انتقال یافته‌ها به زوجین ساکن شهرهای کوچک‌تر، مناطق روستایی یا بافت‌های فرهنگی متفاوت باید با احتیاط انجام شود. دوم، داده‌ها مبتنی بر خودگزارشی و مصاحبه بودند و امکان دارد برخی مشارکت‌کنندگان به دلیل شرم، نگرانی از قضاوت یا حساسیت مسائل زناشویی، بخشی از تجربه‌های خود را تعدیل کرده باشند. سوم، پژوهش حاضر به‌صورت کیفی انجام شد و بنابراین امکان برآورد آماری شدت

روابط میان متغیرها وجود نداشت. چهارم، اگرچه تلاش شد تنوع جنسیتی، سنی و تحصیلی رعایت شود، اما نمونه پژوهش از نظر تعداد محدود بود و هدف آن تعمیم آماری نبود. همچنین تجربه اعتیاد به فضای مجازی در این پژوهش بر مبنای ادراک مشارکت‌کنندگان بررسی شد و از ابزار بالینی تشخیصی استفاده نشد.

پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده مدل استخراج‌شده در این مطالعه را با روش‌های کمی و مدل‌یابی معادلات ساختاری آزمون کنند تا نقش میانجی تنهایی در رابطه میان اعتیاد به فضای مجازی، حضور عاطفی و رضایت زناشویی به‌صورت آماری بررسی شود. همچنین انجام مطالعات طولی می‌تواند نشان دهد که آیا اعتیاد به فضای مجازی در طول زمان باعث افزایش تنهایی و کاهش رضایت زناشویی می‌شود یا اینکه زوجین ناراضی و تنها بیشتر به فضای مجازی پناه می‌برند. مقایسه تجربه زنان و مردان، زوجین دارای فرزند و بدون فرزند، زوجین جوان و زوجین با سابقه ازدواج طولانی نیز می‌تواند به فهم دقیق‌تر تفاوت‌های زمینه‌ای کمک کند. افزون بر این، پژوهش‌های آینده می‌توانند نقش متغیرهایی مانند سبک دلبستگی، تنظیم هیجان، رضایت جنسی، اعتماد زناشویی، مرزبندی دیجیتال و مقایسه اجتماعی آنلاین را در این مدل بررسی کنند.

بر اساس یافته‌های پژوهش، مشاوران خانواده و زوج‌درمانگران بهتر است در ارزیابی مشکلات زناشویی، الگوی استفاده از فضای مجازی، زمان‌های بحرانی مصرف، نوع پلتفرم‌های مورد استفاده، میزان پنهان‌کاری، تعارض‌های مرتبط با گوشی و احساس تنهایی در رابطه را به‌طور مستقیم بررسی کنند. در مداخلات زوجی، تمرکز صرف بر کاهش ساعت استفاده از گوشی کافی نیست؛ بلکه لازم است زوجین یاد بگیرند درباره احساس طردشدگی، نیاز به توجه، تجربه تنهایی و انتظارات خود از حضور عاطفی گفت‌وگو کنند. طراحی قراردادهای زوجی برای استفاده از فناوری، مانند زمان بدون گوشی هنگام غذا، پیش از خواب و هنگام گفت‌وگوهای مهم، می‌تواند مفید باشد. همچنین آموزش مهارت‌های گوش‌دادن فعال، پاسخ‌دهی هیجانی، تنظیم هیجان، حل تعارض و جایگزین‌سازی فعالیت‌های مشترک حضوری می‌تواند به کاهش تنهایی رابطه‌ای و افزایش رضایت زناشویی کمک کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که اعتیاد به فضای مجازی در روابط زناشویی از طریق کاهش حضور عاطفی و ایجاد تنهایی در رابطه، رضایت زناشویی را تضعیف می‌کند. یافته‌ها نشان دادند که مسئله اصلی زوجین فقط میزان مصرف فضای مجازی نیست، بلکه تجربه روان‌شناختی و رابطه‌ای ناشی از آن است؛ یعنی احساس دیده‌نشدن، شنیده‌نشدن، اولویت نداشتن و تنها ماندن در کنار همسر. بر اساس مدل استخراج‌شده، تنهایی در رابطه نقش میانجی کلیدی دارد و می‌تواند توضیح دهد که چگونه رفتار دیجیتال مسئله‌مند به افت صمیمیت، افزایش تعارض و کاهش رضایت زناشویی منجر می‌شود. بنابراین، مداخلات مؤثر باید هم‌زمان بر مدیریت مصرف فضای مجازی، بازسازی حضور عاطفی، افزایش پاسخ‌دهی هیجانی و کاهش تنهایی در رابطه تمرکز کنند. این مطالعه بر ضرورت توجه به ابعاد نوظهور فناوری در زندگی زناشویی تأکید دارد و نشان می‌دهد که سلامت رابطه در عصر دیجیتال نیازمند مرزبندی آگاهانه، گفت‌وگوی صریح و بازآفرینی زمان‌های مشترک بدون مداخله فناوری است.

موازن اخلاقی

در تمامی مراحل پژوهش حاضر اصول اخلاقی مرتبط با نشر و انجام پژوهش رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی

از همه افرادی که در این پژوهش به ما یاری رساندند سپاسگزاری به عمل می‌آید.

References

- Beukeboom, C. J., & Pollmann, M. M. H. (2021). Partner phubbing: Why using your phone during interactions with your partner can be detrimental for your relationship. *Computers in Human Behavior*, 124, Article 106932. doi:10.1016/j.chb.2021.106932
- Bonsaksen, T., Thygesen, H., Leung, J., Ruffolo, M., Schoultz, M., Price, D., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2158089. doi:10.1080/21642850.2022.2158089
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 964–980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625–648. doi:10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Charmaz, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). SAGE.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). SAGE.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197. doi:10.1080/14659890500114359
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability. *Field Methods*, 18(1), 59–82. doi:10.1177/1525822X05279903
- Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2nd ed.). Brunner-Routledge.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of Popular Media Culture*, 5(1), 85–98. doi:10.1037/ppm0000065
- Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness as an organizing construct in the study of intimacy and closeness. In D. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy* (pp. 201–225). Lawrence Erlbaum Associates.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134–141. doi:10.1016/j.chb.2015.07.058

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. doi:10.1037/0022-3514.39.3.472
- Saadati, H. M., Mirzaei, H., Okhovat, B., & Khodamoradi, F. (2021). Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. *SSM - Population Health*, 16, Article 100948. doi:10.1016/j.ssmph.2021.100948
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237